

Goed kijken bij lezen

Om goed te kunnen lezen, werken heel veel onderdelen van je lichaam samen. Door rekening met al deze onderdelen te houden, kun je kinderen met leesproblemen goed helpen.



Je hoofd en je nek zijn zo stabiel, dat je ogen steeds horizontaal blijven.

Wat gebeurt er?

Het hele lichaam helpt mee om de ogen optimaal te laten werken. Ook als je lichaam een beetje heen en weer beweegt, blijven je ogen recht naast elkaar, de stand van je hoofd past zich optimaal aan. Ook als je je nek buigt, blijft je hoofd stabiel.

Wat merk je als het niet goed gaat?

Schakelen van het bord naar het blad is lastig. Je raakt dan snel kwijt waar je ook alweer was. Ook het overzicht krijgen op papier is lastig en het overzicht in de ruimte is een probleem. Het opruimen en het vinden van spullen of informatie is lastig.

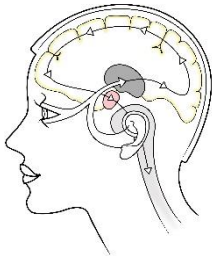
Hoe kun je ontdekken of dit aan de orde is?

Is het moeilijk om afwisselend naar het bord en je blaadje te kijken? Gaat het verwerken van informatie beter als het verteld wordt, dan wanneer je het moet zien? Ben je vaak het overzicht kwijt? Is het lastig om rustig met twee billen op een stoel te zitten? Dan is het goed om dit na te kijken.

Wat kun je eraan doen?

Het aansturen van het hoofd en het lichaam, gaat allemaal onbewust, op basis van reflexen. Reflexintegratie is dé manier om dat te trainen en te herstellen als dat niet in orde is. Rug, nek en hoofd werken daarna rustig en goed samen, je ogen kunnen relaxed beeld ontvangen.

Je ogen als aangestuurde camera's



Wat gebeurt er?

Als het goed is, sturen je oogspiertjes je ogen zo aan, dat ze vloeiend van links naar rechts over het blad glijden. Bij elk woord is een korte pauze bij de tweede letter van het woord, (je landt even) waardoor het woord gelezen kan worden. Op dat moment richten allebei de ogen op hetzelfde woord. Dan springen je ogen weer naar de tweede letter van het volgende woord. Aan het eind van de regel, springen je ogen precies zoveel naar beneden dat je op de regel terecht komt.

Wat merk je als het niet goed gaat?

Er worden woorden overgeslagen, het lezen kost veel tijd of er wordt soms op de verkeerde regel gelezen. Daardoor komt de inhoud niet logisch binnen en is tekstbegrip lastig. Als de ogen niet allebei op precies dezelfde plek richten in de pauze, krijg je troebel beeld.

Hoe kun je ontdekken of dit aan de orde is?

Bij een oogsamenwerkingsonderzoek wordt ook nauwkeurig gekeken naar deze vaardigheden. Door de volgende vragen te stellen krijg je ook al een indruk van deze problemen. Dansen de letters? Heb je hoofdpijn na het lezen? Merk je wel eens dat woordjes overgeslagen worden of dat je per ongeluk op de verkeerde regel zit? (Of merken leerkrachten of ouders dit?)

Wat is eraan te doen?

Spiere kun je trainen. Deze oogspiertjes ook, dat wordt visuele training genoemd. Je traint daarbij de zenuwen die de spieren aansturen en de spieren zelf.

De hersenen verwerken de tekst, begrijpen het en slaan het (deels) op.

Wat gebeurt er?

De tekens die je ziet, worden vertaald in klanken. Een lang stokje met een rondje links is de d, een lang stokje met het rondje rechts is de b. Dat gebeurt door informatie uit je geheugen te vergelijken met de nieuwe informatie. En door je linker- en je rechterhersenhelft goed met elkaar te laten samenwerken. Losse onderdelen worden herkend in je linker hersenhelft, je rechter hersenhelft maakt daar een geheel van. Zo worden de tekens die je ziet, betekenisvolle letters. En zo worden letters een woord, waar vaak een plaatje bij hoort. Dan kun je het begrijpen, onthouden en verwerken.



Wat merk je als het niet goed gaat?

De b en de d en andere letters die op elkaar lijken, worden vaak verwisseld. Het 'plakken' van woorden geeft veel moeite. Je herkent de losse letters wel maar het is moeilijk om van m a r k t het woord "markt" te maken en zo ontstaat ook geen plaatje en betekenis bij het woord.

Hoe kun je ontdekken of dit aan de orde is?

Het begrijpen van tekst gaat veel beter als je het hoort, dan wanneer je het zelf leest. Lezen levert veel frustratie op, oefenen gaat heel moeizaam.

Wat kun je eraan doen?

Die verbindingen tussen de linker- en rechter- hersenhelft worden beter en sterker door met andere onderdelen van je lichaam ook links en rechts te trainen. Zo werken de oefeningen van reflexintegratie. Linker arm met rechter been, linker schouder en rechter heup, oefeningen altijd op maat afgesteld.

Is dit alles?

Nee, want de lenzen in je ogen moeten ook nog scherp stellen. Je moet ook nog kunnen focussen op de tekst en als je moet laten zien of je een tekst begrepen hebt, moet je dat ook nog kunnen vertellen of schrijven, daar zijn nog meer vaardigheden bij betrokken. Kijk dus echt goed en breed naar oorzaken en oplossingen. En vind de manier op maat die voor jou werkt.

Wat doe je bij Soepel Leren?

- Onderzoeken waar bij jou de problemen zitten. Een visuele screening van 45 minuten geeft heel veel informatie. Je krijgt er een verslag van op papier.
- Stress laten zakken. Als je al jaren aan het proberen bent om te leren lezen en dat lukt niet, is dat heel stressvol. En stress helpt helemaal niet om optimale zenuwverbindingen te krijgen.
- Werken aan de oorzaak van jouw probleem. Zodat je met een glimlach kunt gaan genieten van mooie boeken, verhalen en wat je maar wil lezen.

Welkom!

Mieke Lansbergen

Visueel screener en trainer, behandelaar reflexintegratie

www.soepel-leren.nl

Leren, het gebeurt in je zenuwstelsel.

